EMT3   Entspannung

Skiwanderung

Ein sonniger Wintertag lockt heraus aus dem Alltag, hinein in eine Schneeverzauberte Welt.

Alle Konturen wirken weicher.

Im Sonnenlicht glitzert der Schnee wie ungezählte Diamanten.

Die Landschaft gleicht einer Zauberwelt.

Auf allem liegt hoher Schnee. Gräser wirken filigran, die Blätter wie weiße Federn.

Die blattlosen Bäume gleichen Scherenschnitten im Hell des Wintertages.

Sie freuen sich auf deine Skiwanderung fernab von Menschenmassen.

Sie ziehen einen warmen Ski Anzug an, stecken Fäustlinge an die Hände, die wirken so wie die Hände eines Riesen.

Sie haben schwere Stiefel an den Füßen, Sie schnallen die Skier an und Sie nehmen beide Skistöcke an die Hände.

So beginnen Sie frohen Mutes die Wanderung.

Sie fühlen sich ruhig und ganz gelassen

Die Wanderung geht weit über das Land, Geräusche dringen nur gedämpft an das Ohr.

Die Hast und Eile des Alltags sind vergessen. Die Seele wird leicht,

der Körper wird nach der langen Wanderung, durch den tiefen Schnee schwer.

Die Hände und Arme sind durch die Skistöcke schwer geworden.

Hände und Arme sind ganz schwer.

Die Schultern sind schwer.

Die Stiefel ziehen die Füße und Beine schwer in den Schnee.

Füße und Beine sind ganz schwer

Der ganze Körper ist schwer.

Vom Laufen durch den Schnee wird Ihnen warm.

Die Hände und Arme sind ganz warm, ganz warm.

Die Füße stecken warm in den Stiefeln.

Die Wärme steigt hoch in die Beine.

Füße und Beine sind ganz warm.

Der ganze Körper ist warm.

Über die Stirn weht ein sanfter kühler Wind.

Nach einiger Zeit erreichen Sie eine Skihütte. Aus dem Schornstein steigt kerzengerade der Rauch.

Sie freuen sich auf eine Rast und die Ruhe dort.

Sie schnallen die Skier ab, ziehen die Handschuhe aus, Sie stellen die Skier und die Stöcke an die Hauswand.

Erleichtert ziehen Sie die schweren Stiefel aus, Hüttenschuhe stehen bereit.

Sie fühlen sich erleichtert und wohl

Sie sind angenehm müde und entspannt.

In der Hütte ist es wohlig warm, im Kamin brennt duftendes Tannenholz

.Die tanzenden Flammen werfen bizarre Schatten an die Wand,.

 Sie sitzen in einem Schaukelstuhl, vor dem Kamin schaust ins Feuer, siehst dem Spiel der Flammen zu.

Sie sind ganz entspannt und gelöst.

Sie fühlen sich wohl.

Die Hände und Arme sind ganz entspannt und gelöst.

die Füße und Beine sind ganz entspannt und gelöst.

Der ganze Körper ist entspannt, gelöst und wohlig warm.

Die Gedanken sind Ruhig, nichts stört die Ruhe.

Eine tiefe Ruhe strömt durch Körper Geist und Seele.

Sie träumen ein wenig weiter…………………………

Quelle Insel der Ruhe Else Müller